THE EFFECT OF UNDER THE BASKET SHOT TRAINING TO THE SKILL OF SHOOTING THE BASKETBALL GAME ON MALE OF CLUB ANGKASA JUNIOR TUALANG KABUPATEN SIAK

Yunita Sapriani,[1] Drs.Ramadi,S.Pd, M.Kes, AIFO,[2]Kristi Agust, S.Pd, M.Pd[3]
yunitasapriani44@gmail.com,Mr.Ramadi59,Kristi.Agust@yahoo.com
No. HP: 085374191779

Education Coaching Sports
Faculty of Teacher Training And Education
Riau University

Abstract: *The problem with this research it still a lack of skil shooting at the time of two points on the basketball game is the son of* Club Angkasa Junior Tualang Kabupaten Siak. *Based on the issue of the researchers provide training under the basketball shot. This study aims to find out if there is the influence of training under the basketball shot of skills shooting on the basket ball game is the shon of* Club Angkasa Junior Tualang Kabupaten Siak*, so that during a two points were shooting. The research is experimental treatment (Experimental), with a population , the data in this research is the entire population of 12 people. The instruments used in this research is to test shot 30 seconds, which aims to measureskills of the bass. After that, the data is processed with statistical, normality test with lilifors test at significance level α (0.05). The hypothesis is the effect under the basketball shot exercises to the skill of shooting. Based on the analysis of statistical data, there are an average Pree-test of* 8,83 *and an average post-test* 11,08*, then the data is normal with an increase of* 2,25*. Based on t test analysis produces* T_{tabel} T_{hitung} *of* 4,94 *and* 1,796*, meaning* $T_{hitung} > T_{tabel}$*. Thus, there Effect of under the basket shot training to the skill of shooting the basketball game on male of* Club Angkasa Junior Tualang Kabupaten Siak.

Key Word: *Under The Basket Shot, The Skill Shooting*

PENGARUH LATIHAN *UNDER THE BASKET SHOT* TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* PADA PERMAINAN BOLA BASKET PUTRA CLUB ANGKASA JUNIOR TUALANG KABUPATEN SIAK

Yunita Sapriani,[1] Drs.Ramadi,S.Pd, M.Kes, AIFO,[2]Kristi Agust, S.Pd, M.Pd[3]
yunitasapriani44@gmail.com,Mr.Ramadi59,Kristi.Agust@yahoo.com
No. HP: 085374191779

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya keterampilan *shooting* pada saat melakukan tembakan dua poin pada permainan bola basket putra Club Angkasa Junior Tualang Kabupaten Siak. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti memberikan latihan *under the basket shot.* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *under the basket shot* terhadap keterampilan *shooting* pada permainan Bola Basket Putra Club Angkasa Junior Tualang Kabupaten Siak, sehingga pada saat melakukan tembakan dua poin mendapatkan hasil *shooting* yang baik. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan *(Eksperimental),* dengan populasi pemain bola basket putra Club Angkasa Junior Tualang Kabupaten Siak, data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 12 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes menembak 30 detik, yang bertujuan untuk mengukur keterampilan menembak dari bawah bas. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan α (0.05). Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan *under the basket shot* terhadap keterampilan *shooting*. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 8,83 dan rata-rata *post-test* sebesar 11,08, maka data tersebut normal dengan peningkatan sebesar 2,25. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 4,94 dan T_{tabel} 1,796, berarti $T_{hitung} > T_{tabel.}$ Dengan demikian, terdapat Pengaruh Latihan *Under The Basket Shot* Terhadap Keterampilan *Shooting* Pada Permainan Bola Basket Putra Club Angkasa Junior Tualang Kabupaten Siak.

Kata Kunci: *Under The Basket Shoot,* Keterampilan *Shooting*

.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Pembinaan pendidikan jasmani diarahkan guna membentuk jasmani yang sehat dan mental yang baik, agar dapat di hasilkan manusia yang produktif. Sedangkan pembinaan olahraga di arahkan untuk memupuk minat dan bakat, agar dapat di capai prestasi olahraga yang optimal.

Salah satu olahraga yang banyak diminati adalah bola basket. Menurut Danny Kosasih (2008:2) Bola basket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dan kesigapan (keseluruhan gerak tubuh) dalam waktu yang tepat. Dari pendapat diatas peneliti dapat menyimpulkan permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu terdiri dari lima orang. Permainan ini menggunakan kecepatan dan tujuannya memasukkan bola kekeranjang lawan sebanyak mungkin.

Seperti halnya pada cabang olahraga lainnya, di dalam permainan bola basket agar permainan berjalan dengan lancar, baik dan teratur maka setiap pemain di tuntut agar mempunyai unsur-unsur permainan, yaitu teknik-teknik dasar permainan bola basket. Adapun teknik-teknik dasar dalam bola basket menurut Imam Sodikun (1992:76) adalah : 1)Teknik melempar dan menagkap bola, 2) Teknik menggiring bola, 3) Teknik menembak, 4) Teknik gerakan berporos, 5) Teknik lay up shoot dan 6) Merayah. Apabila keenam teknik dasar tersebut sudah dimiliki oleh seorang atlet maka kemungkinan besar dia sudah dapat bermain bola basket dengan baik. Dari teknik-teknik dasar tersebut menembak merupakan salah satu teknik yang mempunyai peranan paling penting. Jenis shooting (tembakan) dalam permainan bola basket di bagi menjdi beberapa macam (Jon Oliver,2007:14) , yaitu : lay up, under the basket shoot (tembakan dari bawah ring basket), hook shoot (tembakan hook), tembakan jump hook, jump shoot (tembakan loncat), free throw (tembakan bebas).

Menurut Hannes Neumann (1982:19) *under the basket shot* adalah tembakan dari posisi dibawah basket setelah *dribbling* atau mendapat operan. Ini merupakan cara tembakan yang paling sering terjadi dalam permainan bola basket. Dari pendapat diatas peneliti menyimpulkan bahwa *under the basket shot* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai pemain serta merupakan senjata untuk mencetak point, sehingga sangat penting sekali bagi pemain basket untuk berlatih agar dapat menguasainya.

Prestasi terbaik atlet merupakan hasil dari pembinaan dan latihan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan dan kompetisi yang terprogram dengan baik dan terarah. Menurut Syafruddin (2011:57) dikelompokkan menjadi dua faktor yaitu : faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu : 1) kondisi fisik, 2) teknik, 3) taktik, dan 4) faktor mental (psikis). Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga. Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Setiap cabang olahraga menuntut kebutuhan kondisi fisik yang spesifik dan berbeda antara satu dengan yang lainnya. Teknik adalah suatu bentuk keterampilan motorik (gerakan) dalam olahraga atau cabang olahraga tertentu yang secara kualitas dapat dievaluasi melalui pengamatan (observasi) ciri-ciri koordinasi gerakan. Selain kondisi fisik dan teknik, taktik merupakan akal siasat seseorang atau sekelompok orang untuk memperdaya/menipu/mengecoh lawan melalui trik-trik atau gerakan tipu yang dimiliki

dalam pertandingan/kompetisi untuk meraih suatu kemenangan secara sportif. Kemampuan mental juga mempunyai pengaruh yang besar dalam merealisasikan konsep-konsep taktik, terutama dalam penerapan taktik kelompok/tim. Penerapan taktik dalam olahraga beregu perlu terlebih dahulu dipersiapkan kemampuan mental agar setiap atlet memahami eksistensinya, posisinya, dan fungsinya dalam mencapai tujuan tim. Kemampuan kondisi fisik teknik dan taktik yang sudah baik tidak akan berarti, jika tidak didukung sikap mental yang baik pula. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar, yaitu : pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga dan lain sebagainya.

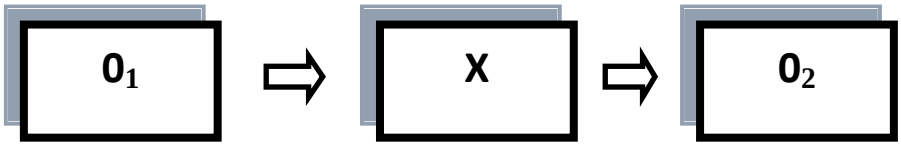
Dari hasil pengamatan terhadap tim basket putra Club Angkasa Junior Tualang Kabupaten Siak, ada beberapa kekurangan, yaitu : 1) 8 dari 12 pemain memiliki keterampilan *shoot two point* yang tidak baik sehingga pada saat bermain banyak kehilangan point karena bola yang tidak masuk 2) Pada saat melakukan *shoot two point* bola sering memantul dipapan keranjang dan tidak masuk kedalam keranjang 3) bola hanya menyentuh bibir keranjang 4) Dapat juga dikatakan bola tidak terarah dengan baik, sehingga menghasilkan *shooting* yang tidak baik dan tidak memperoleh point. Dari beberapa faktor penulis melihat faktor latihan yang monoton merupakan permasalahan yang menyebabkan kebosanan. Seharusnya dibuat variasi latihan selain mencegah kebosanan pelatih dituntut untuk kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Untuk mendapatkan hasil latihan yang baik, tentu dengan metode yang benar, teknik, taktik, strategi latihan dan kemampuan pelatih. Yang menjadi permasalahan diatas adalah *shootin*g, yang mana bentuk latihan *shooting* terdiri dari : *Jump shot, freethrow, Hook Shot dan Under the basket shot* (Hannes Neumann, 1982:19).

Salah satu bentuk latihannya adalah *under the basket shot*, metode ini merupakan tembakan dari posisi di bawah basket setelah dribbling atau mendapat operan. Adapun bentuk latihan *Under The Basket Shot* menurut Hannes Neumann (1982:19) adalah sebagai berikut : 1) Meloncat tinggi pada saat *under the basket shot* 2) *Under the basket shot* dengan gerakan tipu 3) *Under the basket shot* secara beranting 4) *Under the basket shot* dengan rintangan 5) *Under the basket shot* dengan *dribbling* dan 6) *under the basket shot* bersambung. Penulis memilih latihan *under the basket shot* karena latihan ini sesuai untuk memecahkan masalah yang terjadi didalam penelitiannya dan juga latihan ini belum pernah digunakan sebelumnya.

Berdasarkan latar belakang tersebut dan untuk memecahkan permasalahan di atas secara tepat dan akurat di perlukan penelitian yang bersifat perlakuan atau penerapan suatu metoda latihan dan untuk mengetahui apakah bentuk latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan *shooting* maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan *Under The Basket Shot* Terhadap Keterampilan *Shooting* Pada Permainan Bola Basket Putra Club Angkasa Junior Tualang Kabupaten Siak."

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *preetest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *preetest* menembak selama 30 detik.(Imam Sodikun, 1992:124).Setelah itu diberikan program latihan *under the basket shot* selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest* menembak selama 30 detik.(Imam Sodikun, 1992:124). Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan *under the basket shot* terhadap keterampilan *shooting* pada permainan bola basket putra Club Angkasa Junior Tualang Kabupaten Siak. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut :



Ket :
O1 = Nilai Pre-test (sebelum diberikan perlakuan)
X = Perlakuan
O2 = Nilai Pos-test (setelah diberikan perlakuan)
(O2-O1) = Pengaruh latihan terhadap prestasi atlet

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bola basket putra Club Angkasa Junior Tualang Kabupaten Siak yang berjumlah sebanyak 12 orang yang berasal dari Club Angkasa Junior Tualang Kabupaten Siak yang berjumlah 12 orang yang terdiri dari kelompok putra. Berhubung jumlah sampel hanya 12 orang, maka penulis mengambil seluruh sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2012:85). Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 12 orang pemain bola basket putra Club Angkasa Junior Tualang Kabupaten Siak.

Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal *(pree-test)* tes menembak 30 detik sebelum melakukan latihan *under the basket shot* dan tes akhir *(post-test)* tes menembak 30 detik setelah melakukan latihan *under the basket shot* selama 16 kali pertemuan, dari bulan Maret 2017 sampai dengan bulan Mei 2017. Sampel berjumlah sebanyak 12 orang pemain bola basket putra Club Angkasa Junior Tualang Kabupaten Siak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan *under the basket shot* terhadap keterampilan *Shooting* pada permainan bola basket putra Club Angkasa Junior Tualang Kabupaten Siak. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *under the basket shot*

yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan *shooting* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Data Hasil *Pree-test Tes Menembak 30 Detik*

Setelah dilakukan test menembak 30 detik sebelum dilaksanakan metode latihan *under the basket shot* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test* menembak selama 30 detik sebagai berikut.

Tabel 1. Analisis *Pree-test* menembak selama 30 detik

No	Data Statistik	Pree-Test
1	***Sampel***	12
2	***Mean***	7,3
3	***Std deviation***	2,82
4	***Variance***	7,95
5	***Minimum***	3
6	***Maximum***	13
7	***Sum***	106

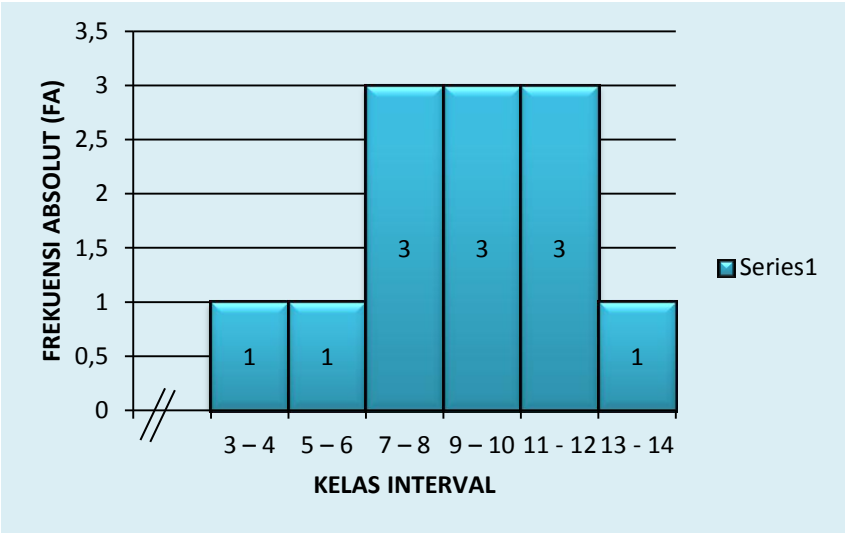
Berdasarkan analisis terhadap data Pree-test menembak 30 detik diatas dapat disimpulkan sebagai berikut : skor tertinggi 13, skor terendah 3, dengan rata-rata 8,83, varian 7,95 , standar deviasi 2,82 , data analisis *pree-test* menembak 30 detik dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.2 Nilai *Interval* Data *Pree-test Menembak 30 Detik*

No	Nilai Interval Data Hasil *Pree-test johnson soccer tes*		
	Kelas *Interval*	***Frequency***	***Frequency Comulative***
1	3-4	1	8,33%
2	5-6	1	8,33%
3	7-8	3	25%
4	9-10	3	25%
5	11-12	3	25%
6	13-14	1	8,33%
Jumlah		**12**	**100%**

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, sebanyak 1 orang sampel (8,33%) memiliki hasil kemampuan menembak 30 detik dengan rentangan interval 3 – 4 dengan kategori kurang (dengan hasil data 3), 1 orang sampel (8,33%) dengan rentangan interval 5 – 6 dengan kategori cukup (dengan hasil data 6), 3 orang sampel (25%) dengan rentangan interval 7 – 8 dengan kategori cukup (dengan hasil data 7,7,8), 3 orang sampel (25%) dengan rentangan interval 9 – 10 dengan kategori baik (dengan hasil data 9,9,10), 3 orang sampel (25%) dengan rentangan interval 10 – 12 dengan kategori baik (dengan hasil data 11,11,12), dan 1 orang sampel (8,33%) dengan

rentangan 13 – 14 dengan kategori baik (dengan hasil data 13). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1 Histogram *Pree-test*

2. Data Hasil *Post-test Tes Menembak 30 Detik*

Setelah dilakukan test menembak 30 detik sebelum dilaksanakan metode latihan *under the basket shot* maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test* menembak selama 30 detik sebagai berikut.

Tabel 3. Analisis *Pree-test* menembak selama 30 detik

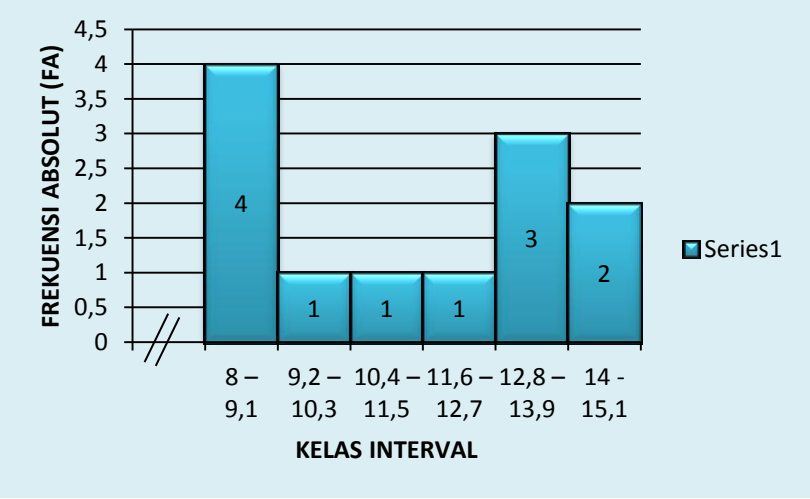
No	Data Statistik	Pree-Test
1	***Sampel***	12
2	***Mean***	11,08
3	***Std deviation***	2,39
4	***Variance***	5,71
5	***Minimum***	8
6	***Maximum***	14
7	***Sum***	133

Berdasarkan analisis terhadap data *Post-test* menembak 30 detik diatas dapat disimpulkan sebagai berikut : skor tertinggi 14, skor terendah 8, dengan rata-rata 11,08, varian 5,71, standar deviasi 2,39, data analisis *post-test menembak 30 detik* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4 Nilai *Interval* Data *Post-test Menembak 30 Detik*

No	Nilai Interval Data Hasil *Pree-test johnson soccer tes*		
	Kelas *Interval*	***Frequency***	***Frequency Comulative***
1	8-9,1	4	33,33%
2	9,2-10,3	1	8,33%
3	10,4-11,5	1	8,33%
4	11,6-12,7	1	8,33%
5	12,8-13,9	3	25%
6	14-15,1	2	16,67%
Jumlah		**12**	**100%**

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, sebanyak 4 orang sampel (33,33%) memiliki hasil kemampuan menembak 30 detik dengan rentangan interval 8 – 9,1 dengan kategori cukup (dengan hasil data 8,8,8,9), 1 orang sampel (8,33%) dengan rentangan interval 9,2 - 10,3 dengan kategori baik (dengan hasil data 10), 1 orang sampel (8,33%) dengan rentangan interval 10,4 - 11,5 dengan kategori baik (dengan hasil data 11), 1 orang sampel (8,33%) dengan rentang interval 11,6 - 12,7 dengan kategori baik (dengan hasil data 12), 3 orang sampel (25%) dengan rentang interval 12,8 – 13,9 dengan kategori baik (dengan hasil data 13,13,13) dan 2 orang sampel (16,67%) dengan rentang 14 – 15,1 dengan kategori sangat baik (dengan hasil data 14,14). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram *Post-test*

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors,* hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *under the basket shot* (X) keterampilan *shooting* (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.3 Uji Normalitas

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
Hasil *Pree-test menembak 30 detik*	**0,173**	**0,242**	Berdistribusi Normal
Hasil *Post-test menembak 30 detik*	**0,231**	**0,242**	Berdistribusi Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test menembak 30 detik* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,173 dan L_{tabel} sebesar 0,242. Ini berarti $L_{hitung}<L_{tabel.}$Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test menembak 30 detik* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post- menembak 30 detik* menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,231 dan L_{tabel} sebesar 0,242. Ini $L_{hitung}<L_{tabel}$ berarti Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *post-test menembak 30 detik* adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah : H0 :Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *under the basket shot* (X) Terhadap keterampilan *shooting* (Y) Pada permainan basket putra Club Angkasa Junior Tualang Kabupaten Siak.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: "terdapat pengaruh latihan *under the basket shot* (X) yang signifikan dengan Hasil Terhadap keterampilan *shooting* (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 4,94 dan t_{Tabel} sebesar 1,796. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$.Dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *under the basket shot* (X) Terhadap keterampilan *shooting* (Y) Pada permainan basket putra Club Angkasa Junior Tualang Kabupaten Siak. pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

	t Hitung	t Tabel	Keterangan
Hasil analisis	**4,94**	**1,796**	H0 ditolak dan H1 diterima

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil test menembak 30 detik pada permainan basket putra club angkasa junior Tualang Kabupaten Siak ternyata memang terdapat kekurangan yang dimiliki yaitu kurangnya hasil *shooting*, dimana rata-rata hasilnya 8 diduga karena kurangnya kemampuan *shooting* mengakibatkan target yang tidak tercapai, sementara target yang harus di capai adalah 14. Dari penjelasan diatas bahwa *shooting* sangat berperan. Adapun bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan *shooting* menurut Jon Oliver yaitu : *lay up, under the basket shoot* (tembakan dari bawah ring basket), *hook shoot* (tembakan hook), tembakan *jump hook, jump shoot* (tembakan loncat), *free throw* (tembakan bebas).

Under the basket shot adalah perangkat utama dalam proses latihan yang peneliti lakukan disetiap pertemuan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pada tim putra club angkasa junior Tualang Kabupaten Siak. Pelaksanaan latihan *under the basket shot* terdapat 6 bentuk latihan yaitu: 1) Meloncat tinggi pada saat *under the basket shot* 2) *Under the basket shot* dengan gerakan tipu 3) *Under the basket shot* secara beranting 4) *Under the basket shot* dengan rintangan 5) *Under the basket shot* dengan *dribbling* dan 6) *under the basket shot* bersambung. Latihan *under the basket shot* meningkatkan keterampilan *shooting*. Dalam penerapan latihan *under the basket shot* peneliti berpedoman pada program latihan yang telah disusun dan dipersiapkan untuk setiap pertemuan latihan, sebelum peneliti menerapkan latihan, peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan tata cara pelaksanaan gerakan latihan sampai akhir, namun pada kenyataannya masih terdapat kendala dalam proses latihan seperti:

1. Cuaca yang tidak menentu kadang panas kadang hujan

2. Karena cuaca yang tidak menentu mengakibatkan testee sakit

3. Ketika latihan beberapa testee kurang maksimal dalam melakukan gerakan sedangkan untuk mendapatkan hasil yang baik diperlukan latihan yang maksimal

Adapula beberapa temuan dari hasil penelitian, yaitu :

1. Hasil data pretest dan posttest Ongki Taniago tidak mengalami peningkatan (hasilnya sama) karena pada saat melakukan latihan kurang maksimal

2. Hasil data pretest lebih besar dibandingkan posttest (mengalami penurunan) Rooney Novrian karena testee sakit akibat cuaca yang tidak menentu pada saat latihan

3. Hasil data pretest dan posttest testee yang lainnya meningkat karena walaupun cuaca yang tidak menentu testee tidak mengalami penurunan kondisi tubuh (sakit) sehingga ketika latihan lebih maksimal

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokkan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan *under the basket shot* (X) terhadap *shooting* (Y) permainan basket putra club angkasa junior Tualang Kabupaten Siak ini menunjukkan pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas. Sehingga terjawablah hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan *under the basket shot* (X)

terhadap *shooting* (Y) permainan basket putra club angkasa junior Tualang Kabupaten Siak

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *under the basket* (X) terhadap *shooting* (Y) permainan basket putra club angkasa junior Tualang Kabupaten Siak.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan kepada pemain putra Club Angkasa Junior Tualang Kabupaten Siak, diambil hasil tes awal keterampilan *shooting*, kemudian diberikan latihan *under the basket shot* selama 16 kali pertemuan kemudian diambil lagi hasil tes akhir. Hasil tes awal dengan akhir di analisis dengan menggunakan uji-t. hasil uji- t menunjukkan t_{hitung} sebesar 4,94 dengan t_{tabel} 1,796 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *under the basket shot* terhadap keterampilan *shooting* pada permainan bola basket putra Club Angkasa Junior Tualang Kabupaten Siak.

Rekomendasi

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kemampuan *shooting*, yaitu :

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan keterampilan *shooting*.

2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas *shooting* menjadi lebih baik.

3. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

4. Bagi pembaca agar latihan ini dilakukan sebanyak 16x, dan tidak perlu menggunakan intensitas latihan atau Denyut Nadi Maksimal. Karena dalam latihan ini peneliti menggunakan sistem tangga dalam buku Harsono teori Bompa Tudor.

DAFTAR PUSTAKA

Amber, Vic. 2013. *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya.

Bompa, Tudor O. 1999. *Total Training For Young Champions*. Amerika: Era Pustaka Utama

Depdiknas, 2007. *Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menegah*, Jakarta: Direktur Pembina Tkdan SD.

Harsono.1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*.Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Hartyani, Zolit. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta: Bidang III PB Perbasi.

Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball* (first step to win). Semarang: CV. Elwas Offset.

Kosasih, Endang. 1993. *Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.

Kosasih, Engkos. 1993. *Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.

M, Madri. 2012. *The Basket Learning Basketball Technique*. Padang: Sukabina Press.

Neumann, Hannes. 1982. *Bola Basket Pendidikan Dasar dan Latihan*. Jakarta: PT. Gramedia.

Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.

Soedikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Padang: FIK UNP.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FPOK.